

Jadłospis na 27.09-06.10.2026									
Dieta łatwostrawna dla dzieci P02									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Tłuszcz [g]: 47,32		Węglowodany [g]: 149,8		Sód [mg]: 817,6		Błonnik [g]: 14,4	
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 23,19		w tym cukry [g]: 27,6					
Energia [kcal]: 1150,6		Białko [%E]: 15%		Tłuszcz [%E]: 37%		Węglowodany [%E]: 52%			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
niedziela 27-09-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, gl _{owul} / Chleb pszenny 2 kromki / gl _{psiz} , gl _{lyt} /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/ Indyk w sosie jarzynowym 120 g / gl _{psiz} s,*/ Kasza kuskus 120 g / gl _{psiz} */, Fasolka szparagowa gotowana 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /so, gl _{lyt} , gl _{psiz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1149 Węglowodany [g]: 154,5 Białko [g]: 41,4 w tym cukry [g]: 29,2 Tłuszcz [g]: 44,5 Sód [mg]: 1104 w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 9,9				
poniedziałek 28-09-2026	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, j,*, gl _{psiz} / Bułka pszenna 1 szt. /m, gl _{psiz} /, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl _{psiz} */, Ziemniaki gotowane 120 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 100 g /s, gl _{psiz} j, */, Mieszanaka warzyw gotowanych 80 g /*/	Chleb wielozłaznisty 2 kromki / gl _{psiz} gl _{lyt} gl _{owul} se,so,*/ Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 2 plastry /so, gl _{psiz} s, m, */ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1244 Węglowodany [g]: 146,8 Białko [g]: 52,7 w tym cukry [g]: 18,5 Tłuszcz [g]: 55,5 Sód [mg]: 972 w tym NKT [g]: 27,7 Błonnik [g]: 14,1				
wtorek 29-09-2026	Kawa zbożowa 100 ml / gl _{lyt} , gl _{psiz} m /, Bułka grahamka 1 szt. / gl _{psiz} , gl _{lyt} , gl _{psiz} /, Masło 15 g /m/ Dżem 1 szt. /*/ Twaróg 30 g /m/	Zupa brokietowa z ziemniakami 200 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 120 g Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, gl _{psiz} */, Buraczki gotowane 80 g /*/	Chleb pszenny 2 kromki / gl _{psiz} , gl _{lyt} /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 2 plastry /so, gl _{psiz} s, m, */ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 1202 Węglowodany [g]: 155,4 Białko [g]: 54 w tym cukry [g]: 31,6 Tłuszcz [g]: 48,2 Sód [mg]: 1038 w tym NKT [g]: 22,8 Błonnik [g]: 18,3				
środa 30-09-2026	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 100g /m, gl _{psiz} / Bułka pszenna 1 szt. /m, gl _{psiz} /, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1/2 szt. /m/ Pomidor 1/2 szt.	Pomidorowa z ryżem brązowym 200 ml /s,m,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 120 g /s, gl _{psiz} */ Kalafior gotowany 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki / gl _{lyt} , gl _{psiz} / Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1171 Węglowodany [g]: 142,4 Białko [g]: 51 w tym cukry [g]: 21,7 Tłuszcz [g]: 50,8 Sód [mg]: 498 w tym NKT [g]: 24,1 Błonnik [g]: 15,2				
czwartek 01-10-2026	Kakao na mleku 100 ml /m,*/, Bułka grahamka 1 szt. / gl _{psiz} , gl _{lyt} , gl _{psiz} /, Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 2 plastry /so,*/ Soczek owocowy 1 szt.	Zupa rosół z makaronem nitki 200 ml / gl _{psiz} j,s,*/ Podudzie gotowane 1 szt. / gl _{psiz} s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Marchew gotowana 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki / gl _{lyt} , gl _{psiz} / Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Roszponka 10 g	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 1180 Węglowodany [g]: 168,8 Białko [g]: 40,6 w tym cukry [g]: 29,6 Tłuszcz [g]: 45,8 Sód [mg]: 962 w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 18,5				
piątek 02-10-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, gl _{owul} / Bułka pszenna 1 szt. /m, gl _{psiz} /, Masło 15 g /m/ Twarożek 50 g /m/ Soczek owocowy 1szt.	Barszcz czerwony 200 ml /s,*/ Morszczuk z pieca w ziołach 50 g /s,r,*/, Ziemniaki gotowane 120 g Jarzynka gotowana 80 g /s/	Chleb wielozłaznisty 2 kromki / gl _{psiz} gl _{lyt} gl _{owul} se,so,*/ Masło 15 g /m/ Pasta z cukinii 1 szt. /*/	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1146 Węglowodany [g]: 163,5 Białko [g]: 40,3 w tym cukry [g]: 33,1 Tłuszcz [g]: 42,9 Sód [mg]: 680 w tym NKT [g]: 20,4 Błonnik [g]: 15,5				
sobota 03-10-2026	Bułka pszenna 1 szt. /m, gl _{psiz} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalafiozem 200 ml /s,*/ Kasza jęczmienna 120 g / gl _{psiz} */, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 120 g /s, gl _{psiz} j, */ Buraczki na gęsto 80 g / gl _{psiz} /	Chleb razowy 2 kromki / gl _{lyt} , gl _{psiz} / Masło 15 g /m/ Połędwica sopocka 2 plastry /so,*/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt.	Energia [kcal]: 1148 Węglowodany [g]: 161,8 Białko [g]: 37,3 w tym cukry [g]: 32,8 Tłuszcz [g]: 45,6 Sód [mg]: 1053 w tym NKT [g]: 21,3 Błonnik [g]: 15,6				
niedziela 04-10-2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100 g /m, gl _{owul} / Chleb pszenny 2 kromki / gl _{psiz} , gl _{lyt} /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 2 plastry /so,*/ Pomidor 1/2 szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/ Indyk w sosie jarzynowym 120 g / gl _{psiz} s,*/ Ryż biały 120 g /*/, Fasolka szparagowa gotowana 80 g /*/	Chleb razowy 2 kromki /so, gl _{lyt} , gl _{psiz} / Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 1149 Węglowodany [g]: 154,5 Białko [g]: 41,4 w tym cukry [g]: 29,2 Tłuszcz [g]: 44,5 Sód [mg]: 1104 w tym NKT [g]: 20,3 Błonnik [g]: 9,9				
poniedziałek 05-10-2026	Zupa mleczna z zacierką 100g /m,j,* gl _{psiz} / Bułka pszenna 1 szt. /m, gl _{psiz} /, Masło 15 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/ Sałata lodowa 50 g szt.	Zupa gryskowa 200 ml /s, gl _{psiz} */, Ziemniaki tłuczone 120 g Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 100 g /s, gl _{psiz} j,*/ Mieszanaka warzyw gotowanych 80 g /*/	Chleb wielozłaznisty 2 kromki / gl _{psiz} gl _{lyt} gl _{owul} se,so,*/ Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 2 plastry /so, gl _{psiz} s, m, */ Mix sałat 10 g	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 1249 Węglowodany [g]: 148 Białko [g]: 52,2 w tym cukry [g]: 19 Tłuszcz [g]: 55,3 Sód [mg]: 975 w tym NKT [g]: 27,6 Błonnik [g]: 12,9				
wtorek 06-10-2026	Bułka grahamka 1 szt. / gl _{psiz} , gl _{lyt} , gl _{psiz} /, Masło 15 g /m/ Dżem 1 szt. /*/ Twaróg 30 g /m/	Zupa brokietowa z ziemniakami 200 ml /s,*/ Ziemniaki gotowane 120 g Bitka schabowa w sosie jarzynowym 120 g /s, gl _{psiz} */ Buraczki gotowane 80 g /*/	Chleb pszenny 2 kromki / gl _{psiz} , gl _{lyt} /, Masło 15 g /m/ Połędwica drobiowa 2 plastry /so, gl _{psiz} s, m, */ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt. jogurt owocowy** 1 szt. /m/	Energia [kcal]: 1128 Węglowodany [g]: 158,9 Białko [g]: 46,1 w tym cukry [g]: 34 Tłuszcz [g]: 42,1 Sód [mg]: 990 w tym NKT [g]: 21,3 Błonnik [g]: 18,8				
Do wszystkich posiolków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									
Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jabłko-gruszka ; Skyr smakowy - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka									